

واکسن کووید- ۱۹

با عوارض کمتر در سالمندی



دکتر علیرضا قاضی

متخصص
بیماری‌های عفونی

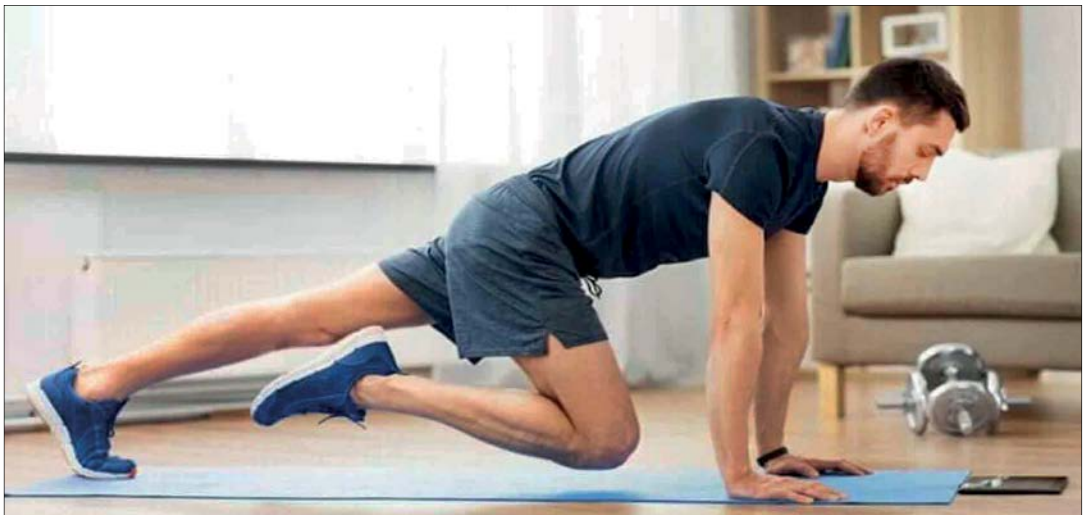
📌 در هفته‌های اخیر با ورود بیشتر واکسن کووید-۱۹ به کشور، روند واکسیناسیون سرعت گرفته است و بیشترین افرادی که در حال حاضر واکسن دریافت می‌کنند، سالمندان هستند. این گروه به چند دلیل به میزان بیشتری در معرض ابتلا به این بیماری و همچنین عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از آن هستند. افزایش سن به عنوان یکی از علل مهم نقص عملکرد سیستم ایمنی محسوب می‌شود؛ همچنین افراد مسن به انواع مختلف بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، ریوی و دیابت مبتلا هستند که هرکدام از اینها در صورت همزمانی با کووید-۱۹ با افزایش خطر قابل ملاحظه‌ای همراه خواهند بود. البته با گزارش چند عارضه نادر در کشورهای اروپایی، نگرانی از پیامدهای خطرناک واکسن ایجاد شده است. باید توجه داشت در همان کشورها با پیگیری لازم و انجام مطالعات کافی و در نتیجه اطمینان از قابل اغماض بودن این عوارض، توزیع واکسن‌ها از سر گرفته شد. اکنون ثابت شده است عوارض مهم ولی نادر واکسن در جمعیت جوان‌تر کمی بیشتر مشاهده می‌شود و فواید آن در کنترل بیماری و کاهش عوارض آن بسیار مهم‌تر است. باید توجه داشت عوارض نگران‌کننده واکسن در صورت ابتلا به این ویروس بسیار بیشتر دیده می‌شود. تنها نکته و توصیه مهم این است که در صورت ابتلا به کووید-۱۹ تا چهار هفته از بهبود کامل اقدام به تزریق واکسن نکنید. خوشبختانه با راهکارهای جدید مثل تزریق واکسن در خودرو و نوبت‌دهی سیستمی و بیشتر شدن مراکز واکسیناسیون، این امر با سرعت بیشتری در حال انجام است و سالمندان دغدغه کمتری هنگام مراجعه به این مراکز دارند. 📌



ایمنی طولانی‌مدت با واکسن کرونا

نتایج دو مطالعه جدید نشان می‌دهد واکسن‌های کووید- ۱۹ حداقل به مدت یک‌سال ایمنی ایجاد می‌کند و در مورد کسانی که قبلاً به این عفونت مبتلا شده‌اند، این ایمنی برای تمام عمر وجود دارد.

براساس نتایج یک مطالعه، سلول‌هایی که ویروس را به یاد می‌آورند در مغز استخوان



دبیر شاخه فیزیوتراپی و ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران می‌گوید بهتر است در همه‌گیری کووید- ۱۹، تمرین‌های ورزشی روزانه در خانه انجام شود

اهمیت ورزش خانگی
در بحبوحه کرونا

پونه شیرسانی

سلامت

📌 چادر همه‌گیری کووید-۱۹ برانجام ورزش خانگی تأکید می‌شود؟

شکی نداریم که شیوه بیماری کرونا با باعث تغییر

عادت‌های روزانه مردم جهان شده است و ورزش کردن که عمدتاً در محیط‌های باشگاهی و به‌صورت دسته‌جمعی انجام می‌شد را هم مختل

کرده است. با توجه به همه‌گیری کرونا، تا حد امکان تمرین‌های ورزشی باید به‌صورت فردی و در محیط خانه انجام شود، مخصوصاً افراد دارای

📌 شیوع ۱۵ ماهه کرونا، بیشتر مردم را نه فقط با مشکلات اقتصادی و رکود کسب‌وکار که با فقر فعالیت فیزیکی و ورزشی نیز روبه‌رو کرده است، به‌خصوص سالمندان که بیرون رفتن شان در این مدت بسیار محدود شده و با آسیب‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از پوکی استخوان و ضعف استخوان‌ها مواجه شده‌اند. جوان‌ترها هم با چاقی، اضافه‌وزن، ضعف و خستگی‌های عضلانی دست و پنجه نرم می‌کنند. در چنین شرایطی موثرترین توصیه برای پیشگیری از این آسیب‌ها ورزش در منزل یا حیاط محدود خانه‌های حیاط‌دار است. انجام تمرین‌های هوازی مثل ایروبیک، پیاده‌روی تند و درجا دویدن در محیط خانه به‌شدت به تقویت عضلات تنفسی، بهبود عملکرد قلبی و ریوی علاوه بر تقویت عضلات حرکتی بدن کمک می‌کند. با هدف آگاه شدن از اهمیت ورزش خانگی در همه‌گیری کرونا با احمدرضا فیروزی، فیزیوتراپیست و دبیر شاخه فیزیوتراپی ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم.

باقی مانده و ممکن است هر زمان که لازم باشد آنتی‌بادی تولید کنند. مطالعه دیگر نشان داده است این سلول‌های حافظه B حداقل ۱۲ ماه بعد از ابتلا به‌اولین عفونت ناشی از کروناویروس، به‌روند رشد خود ادامه داده و تقویت می‌شوند.

این یافته‌ها نشان داد اکثر افرادی که از بیماری کووید- ۱۹ بهبود یافته و

آیا تمرین‌های ورزشی خاصی باید در خانه انجام شود؟

دبیر شاخه فیزیوتراپی و ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران در پاسخ به این سوال می‌گوید: «تمرین‌ها در منزل باید متناسب با شرایط جسمی فرد صورت بگیرد و بهتر است شخص قبل از انجام تمرین‌ها از طرف فیزیوتراپیست مورد بررسی و معاینه قرار بگیرد تا تمرین‌های مناسب با شرایط جسمی‌اش را بگیرد. فیروزی می‌افزاید: «افراد به‌صورت یک روز در میان می‌توانند تمرین‌هایی با شدت متوسط را انجام دهند. بهتر است افراد در ابتدای انجام تمرین‌های اختصاصی با یک متخصص فیزیوتراپی به‌صورت تلفنی مشورت کنند تا در صورت بروز درد در عضلات از انجام برخی تمرین‌های ورزش منع شوند.»

در منزل جایی را انتخاب کنند که دارای ایمنی مناسب باشد.

📌 بی‌توجهی به تمرین‌های کششی پیش از ورزش کردن، افراد را با چه خطراتی مواجه می‌کند؟ قبل از شروع هر جلسه تمرین باید ابتدا تمرین‌های کششی انجام شود. انجام این تمرین‌ها کمک می‌کند تا سوزش و آسیب‌دیدگی عضلانی کاهش یابد. پرداختن به تمرین‌های کششی در آغاز و پایان حرکات ورزشی الزامی است. هنگام سرد کردن با حرکات کششی، عضلات درگیر در تمرین باعث دفع و کاهش ترشح اسید لاکتیک در عضلات و خون می‌شود. در آخر تمرین هم لازم است حتما حرکات کششی عضلات برای سرد کردن صورت بگیرد تا از بروز آسیب و خستگی زیاد به‌خاطر تجمع اسید لاکتیک جلوگیری شود.

📌 موثرترین و قابل‌اجرترین ورزش‌های خانگی چیست؟

بعد از حرکات کششی که گفته شد باید بدن را با حرکات هوازی با شدت پایین، گرم کنیم، این تمرین‌ها شامل دویدن آرام، پرش، بالا آوردن زانو، خم شدن با پای‌های صاف و خم کردن زانو با پای‌های ایستاده است که باید حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین را شامل شود. بعد از گرم کردن باید لانک، شنا، اسکات، پرس بالای سر یا دمبل سبک، پل زدن باسن، پلانک‌های یک‌طرفه رو به جلو و بالا بردن دست و پای مخالف در حالت چهار دست و پا می‌شود. 📌

بیماری خاص و سالمندان باید به‌شدت به این مسأله توجه کنند. داشتن زندگی بدون تحرک عامل بیماری‌های خطرناکی مثل چاقی، فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی و... است. در واقع افراد با تحرک و ورزش کردن می‌توانند زندگی بانشاطی را برای خود رقم بزنند.

📌 این ورزش‌ها چه اثراتی بر تقویت سیستم اسکلتی عضلانی و تیر پیشگیری از پوکی استخوان و آرتروز دارد؟

ثابت شده که ورزش نکردن و کم‌تحرکی می‌تواند سرمنشأ بیماری‌های اسکلتی عضلانی باشد که باید با انجام تمرین‌های ورزشی ساده در خانه از بروز آن جلوگیری کنیم. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی سریع باعث تقویت تراکم استخوان‌ها می‌شود. همچنین تمرین‌های سبک کششی منجر به افزایش استقامت عضلانی و پیشگیری از بروز پوکی استخوان می‌شود.

📌 آیا یک الگوی ورزشی قابل‌اجرا در آپارتمان برای همه افراد وجود دارد؟

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی بهتر است در دوران همه‌گیری کووید- ۱۹ تمرین‌های ورزشی به‌طور روزانه در خانه نهایتاً هر جلسه یک تا یک و نیم ساعت انجام شود. لازم است افراد قبل و بعد از تمرین از آب و مایعات به‌مقدار زیاد استفاده کنند تا بدن آب مورد نیاز برای متابولیسم خود را در اختیار داشته باشد. همچنین افراد باید از لباس‌های مناسب که منافذ برای عبور داشته باشد استفاده کنند و

فناوران شرکت دانش بنیان «کیان افق هیربد» با توسعه سامانه‌های دانش بنیان

به بسیاری از چالش‌های استفاده از خودرو پاسخ داده‌اند

همه کارهای خودرو را به آیتول بسپار

📌 یکی از چالش‌های مهم هنگام خرید و فروش خودروهای شخصی، پرداخت انواع هزینه‌های مختلف مرتبط با خودرو است. سرگردانی میان درگاه‌های مختلف پرداخت عوارض شهرداری، خلافی راهنمایی و رانندگی و... گاهی روند خرید و فروش خودرو را با معطلی‌های چندساعته روبه‌رو می‌کند. شرکت دانش بنیان «کیان افق هیربد» با هدف رفع این چالش و بسیاری از چالش‌های دیگر مرتبط با خودرو، پلتفرم «آیتول» را راه‌اندازی کرده است. به گفته امیرحسین عبیری، مدیرعامل آیتول، این پلتفرم سامانه یکپارچه‌ای را برای ارائه انواع خدمات پرداختی و غیرپرداختی خودرو فراهم کرده است تا شما دیگر نگرانی‌ای بابت خرید و فروش و نگهداری خودرو نداشته باشید. البته این مجموعه علاوه بر ارائه خدمات متنوع

به مشتریان، بستری را برای ارائه همین خدمات به کسب‌وکارها و اپلیکیشن‌های دیگر فراهم کرده و همچنین اولین سامانه جمع‌سپاری کشور را نیز با هدف رفع چالش تهیه و دقیق‌سازی داده‌های برای سامانه‌های هوش مصنوعی در کشور راه‌اندازی کرده است.

شرکت دانش بنیان «کیان افق هیربد» از سال ۹۷ فعالیت رسمی خود را آغاز کرده و به تدریج با توسعه خدمات خود و شکل‌گیری شرکت‌های دانش بنیان زیرمجموعه، اکنون به یک هلدینگ دانش بنیان در حوزه خدمات خودرویی تبدیل شده است. دغدغه اصلی بنیانگذاران این مجموعه در ابتدای تأسیس، ایجاد پلتفرم یکپارچه‌ای برای ارائه خدمات متنوع مربوط به خودروهای شخصی بوده و خیلی زود اولین محصول خود را با نام «آیتول» در فروردین ۹۸ ارائه کرد. آیتول اولین پلتفرم یکپارچه‌سازی پرداخت‌های خودرویی بود که در ادامه با گسترش خدمات

«کاربیل»، سامانه ارائه خدمات خودرویی B2B

همانطور که اشاره شد، در حال حاضر کیان افق هیربد دارای چند شرکت دانش بنیان زیرمجموعه است. یکی دیگر از این شرکت‌ها که با نام تجاری «کاربیل» در حال خدمات رسانی است، پلتفرم ارائه خدمات B2B به شرکت‌ها و اپلیکیشن‌های دیگر در زمینه پرداخت‌های مرتبط با خودرو است. عبیری در خصوص فعالیت‌های کاربیل توضیح می‌دهد: «در این پلتفرم ما سرویس ارائه خدمات پرداخت مربوط به خودرو و برخی دیگر از خدمات خودرویی را در اختیار کسب‌وکارها و اپلیکیشن‌های دیگر قرار می‌دهیم. این فرآیند، به نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی که به دنبال ارائه خدمات متنوع به کاربران‌شان هستند، امکان می‌دهد که با استفاده از پلتفرم آماده شده در کاربیل خدمات مربوط به خودرو را به مجموعه فعالیت‌هایشان اضافه کنند.» عضو هیئت مدیره کیان افق هیربد می‌افزاید: «در حقیقت کاربیل به‌عنوان لایه ارتباطی میان اپلیکیشن‌های مختلف و سازمان‌های دولتی مرتبط با حوزه خودرو عمل می‌کند که هر یک نیاز به تعاملات و روش پرداخت خاصی دارند. به این ترتیب کاربیل امکان اضافه‌شدن هرکدام از این فرآیندهای پرداختی و غیرپرداختی را به اپلیکیشن‌های خدماتی که دوست دارند خدمات گوناگونی را برای کاربران‌شان به‌صورت یکپارچه مهیا کنند، فراهم می‌کند. تاکنون از مجموع ۲۰ میلیون خودروی در حال تردد در کشور، ۹ میلیون خودرو از پلتفرم‌های آیتول و کاربیل خدمات دریافت کرده‌اند.»



راه‌های ارتباط با

«کیان افق هیربد»

محصول «آیتول»

itoll.ir



@itoll_ir



itoll.ir



info@itoll.ir



محصول «ایراپیشه»

irapishe.ir



irapisheinfo



۰۲۱۸۸۷۹۸۷۹۷



خیابان ولیعصر، بالاتراز

پارک ساعی، بن بست نامجو

ساختمان مادران، واحد 6A

پلاک‌هایی که امکان خوانش اتوماتیک آنها فراهم نیست در دریافت می‌کنیم و در اختیار کاربران این سامانه که سراسر ایران در آن عضو شده‌اند قرار می‌دهیم تا در خانه خودشان این کار را بتوانند انجام دهند و دستمزد دریافت کنند.» عبیری در خصوص کارایی‌های دیگر ایراپیشه می‌افزاید: «این سامانه تحت وب در حال حاضر بیش از ۶۰ هزار کاربر از نقاط مختلف کشور دارد. بنابراین علاوه بر پلاک خوانی، ظرفیت ویژه‌ای را برای انجام کارهای مختلف دیگر از طریق جمع‌سپاری فراهم می‌کند. در حال حاضر کاربران ایراپیشه در زمینه تبدیل عکس به متن، فایل صوتی یا تصویری به متن، خوانش کتاب‌های خطی و تبدیلیشان به متون آنلاین، تبدیل متن به فایل صوتی و کارهای دیگری از این دست که برای راه‌اندازی سامانه‌های مبتنی بر هوش مصنوعی مورد نیاز هستند، فعالیت دارند و از این روش کسب درآمد می‌کنند.»

ایراپیشه با ظرفیت جمع‌سپاری بالایی که دارد، داده‌های اولیه مورد استفاده در سامانه‌های مبتنی بر هوش مصنوعی را فراهم می‌کند و در برخی موارد که هنوز قدرت هوش مصنوعی به تنهایی امکان حل مشکل را نداشته باشد، مانند چالش خوانش پلاک‌ها نیز می‌تواند با جمع‌سپاری کمبودهای هوش مصنوعی را جبران کند. علاوه بر این، بسیاری از تحقیقات پژوهشی که به واکنش‌ها یا رفتار کاربران آنلاین می‌پردازند نیز می‌توانند از این سامانه برای انجام مطالعات براساس جامعه آماری مورد نظرشان با توجه به طیف گسترده و قابل دسته‌بندی کاربران ایراپیشه، کمک بگیرند. طبق گفته عبیری، ایراپیشه اولین سامانه ارائه خدمات جمع‌سپاری در کشور است که علاوه بر رفع بسیاری از چالش‌ها و نقاط کور استفاده از فناوری‌های هوشمند، به ویژه درخصوص تولید داده‌های اولیه به زبان فارسی که با کمبودهای زیادی همراه است، تاکنون برای بیش از ۶۰ هزار نفر در کشور اشتغال خانگی به‌همراه داشته است.

برای ورود

به سایت آیتول

این کد را

با گوشی اسکن

کنید



جدیدی به مجموعه فعالیت‌های آیتول اضافه شده است. امکان تمدید بیمه شخص ثالث در کمتر از پنج دقیقه، کارواش، تعویض روغن خودرو و سایر خدمات مربوط به خودرو در محل از جمله جدیدترین خدمات ارائه شده در آیتول است. به گفته عبیری بیش از چهار میلیون خودرو از درگاه آیتول پرداخت‌های خود را انجام داده‌اند و ۳۰ درصد کاربران آیتول از قابلیت پرداخت چندگانه مانند پرداخت همزمان عوارض و خلافی مربوط به خودروی خود استفاده کرده‌اند که پیش از آیتول چنین امکانی برای صاحبان خودرو فراهم نبود.

مدیرعامل آیتول در خصوص آخرین فعالیت این مجموعه می‌افزاید: «در حال حاضر آیتول وارد بحث آگهی خرید و فروش خودرو هم شده است. همچنین به منظور پوشش هرچه بیشتر خدمات مربوط به خودرو در این سامانه، در حال پیش‌بردن مراحل مقدماتی سرویس جدید «کارپرداز» هستیم. در این سرویس، کارپرداز آیتول خودروی

کاربر را دریافت می‌کند و آن را برای انجام خدماتی که امکان ارائه آنها در محل فراهم نیست، به مکان مورد نظر می‌برد و سپس خودرو را باز می‌گرداند. این خدمات شامل فرآیندهایی مانند معاینه فنی خودرو، تعویض پلاک، تعمیرات و... خواهد بود. در تمام این فرآیند خودرو خدمات بیمه‌ای دریافت خواهد کرد و در صورت بروز هر مشکلی کاربر می‌تواند از شرکت بیمه خسارت دریافت کند.»

اشتغال زایی برای ۶۰ هزار نفر در «ایراپیشه»

شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که پیامک جریمه رانندگی را برای ساعاتی که از خودرویتان استفاده نکرده‌اید یا مکانی که حتی یک‌بار هم به آنجا مراجعه نداشته‌اید دریافت کرده باشید. بخشی از این اختلال مربوط به مشکلات خوانش تصاویر مربوط به دوربین‌های پلاک خوانی خودروهاست که هوش مصنوعی در برابر آن ضعف دارد. عبیری با اشاره به معضل موجود در بحث دقیق‌سازی داده‌ها برای سامانه‌های هوش مصنوعی توضیح می‌دهد: «محصول سوم ما در هلدینگ کیان افق هیربد، در پاسخ به این چالش شکل گرفته است. سامانه «ایراپیشه» با استفاده از فرآیند جمع‌سپاری در تلاش است با جمع‌آوری داده‌ها و دقیق‌سازی اطلاعاتی که برای فعالیت سامانه‌های هوش مصنوعی مورد نیاز است، نقاط ضعف این فناوری را تا حد امکان کاهش دهد. ما در این سامانه تصاویر مربوط به



در آیتول

چه خبر است؟

در ادامه آیتول به سمت ایجاد بستر مورد نیاز برای سایر پرداخت‌های آنلاین مرتبط با

خودرو رفت و خیلی زود خدمات دیگری به این پلتفرم افزوده شد. در این رابطه عبیری تصریح می‌کند: «در آن زمان پرداخت عوارض سالیانه خودرو در دفاتر خدمات الکترونیک و خدمات طرح ترافیک فقط از طریق وبگاه شهرداری امکان‌پذیر بود که فرآیند بسیار طولانی و پیچیده‌ای برای کاربر ایجاد می‌کرد. به همین علت از اواخر سال ۹۸ امکان پرداخت عوارض سالیانه خودرو و عوارض تردد در طرح ترافیک را به سبد خدمات آیتول اضافه کردیم. پس از آن نیز امکان پرداخت جرایم راهنمایی و رانندگی را در این پلتفرم فراهم کردیم تا کاربر آیتول بتواند تمام پرداخت‌های خودرویی را از یک پلتفرم واحد انجام دهد؛ امکانی که تا پیش از آن برای کاربران فراهم نشده بود.»

از ابتدای سال ۹۹ به دلیل شیوع بیماری کووید- ۱۹ و لزوم استفاده بیشتر از خدمات آنلاین، خدمات

